



Nombre de alumno: Edy Manuel Surian Cruz

Nombre del profesor: ING. Abel Estrada Dichi

Nombre del trabajo: Actividad II.

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: Lic en enfermería

Ocosingo, Chiapas 30 de julio de 2023

Actividad II

Determino el % de grasa corporal de 5 compañeros del 3er cuatrimestre de enfermería.

Nombre: Isabel - Femenino

clasificación: sobrepeso

Est = 156 cm

CC = 107 cm

CA = 76 cm

$$\begin{aligned}\% GC &= (0.55 \times CC) - (0.24 \times Est) + (0.22 \times CA) - 8.43 \\ &= (0.55 \times 107) - (0.24 \times 156) + (0.22 \times 76) - 8.43 \\ &= 58.85 - 37.44 + 16.72 - 8.43 \\ &= 29.7\end{aligned}$$

Nombre: Araceli - Femenino

clasificación: Sobrepeso
excesivo

Est = 152 cm

CC = 104 cm

CA = 92 cm

$$\begin{aligned}\% GC &= (0.55 \times CC) - (0.24 \times Est) + (0.22 \times CA) - 8.43 \\ &= (0.55 \times 104) - (0.24 \times 152) + (0.22 \times 92) - 8.43 \\ &= 57.2 - 36.48 + 20.24 - 8.43 \\ &= 32.53\end{aligned}$$

Nombre: Eidica - Femenino

clasificación: Moderada

Est = 148 cm

CC = 83 cm

CA = 97 cm

$$\begin{aligned}\% GC &= (0.55 \times CC) - (0.24 \times Est) + (0.22 \times CA) - 8.43 \\ &= (0.55 \times 83) - (0.24 \times 148) + (0.22 \times 97) - 8.43 \\ &= 45.65 - 35.52 + 21.34 - 8.43 \\ &= 23.04\end{aligned}$$

Nombre : Mary - Femenino

Clasificación : sobrepeso
excesivo

$$Est = 149 \text{ cm}$$

$$CC = 122$$

$$CA = 109$$

$$\begin{aligned} \% GC &= (0.55 \times CC) - (0.24 \times Est) + (0.22 \times CA) - 8.43 \\ &= (0.55 \times 122) - (0.24 \times 149) + (0.22 \times 109) - 8.43 \\ &= 67.1 - 35.76 + 23.98 - 8.43 \\ &= 46.89 \end{aligned}$$

Nombre : Edy - Masculino

clasificación = Buena

$$PC = 82$$

$$CA = 90$$

$$CM = 18$$

$$MCM = ?$$

Primer paso:

$$\begin{aligned} MCM &= 41.955 + (1.03876 \times PC) - (0.82816 (CA - CM)) \\ &= 41.955 + (1.03876 \times 82) - (0.82816 (90 - 18)) \\ &= 41.955 + 82.17832 - 0.82816 (72) \\ &= 41.955 + 82.17832 - 59.62752 \\ &= 67.5058 \end{aligned}$$

Segundo paso:

$$\begin{aligned} \% GC &= \frac{PC - MCM}{PC} \\ &= \frac{82 - 67.5058}{82} \\ &= 0.176758 \times 100 \\ &= 17.67 \end{aligned}$$

% Grasa Corporal

15-07-2023

Mujeres

$$\% GC = (0.55 \times CC) - (0.24 \times Est) + (0.22 \times C.A) - 8.43$$
 CC = circunferencia de la cadera (cm)
 Est = estatura (cm)
 C.A = circunferencia del abdomen (cm)

Hombres

$$\% GC = \frac{PC - MCM}{PC}$$

$$MCM = 41.955 + (1.03876 \times PC) - (0.82816 (CA - CM))$$
 MCM masa corporal magra
 PC peso corporal en Kg
 CA Circunferencia de abdomen (cm)
 CM circunferencia de muñeca (cm)

CLASIFICACION PARA INTERPRETAR EL PORCENTAJE DE GRASA EN EL SEXO FEMENINO

EDAD	Excelente	Buena	Moderada	Sobrepeso	Sobrepeso excesivo
≤ 19	17	17.1 - 22	22.1 - 27	27.1 - 32	≥ 32.1
20-29	18	18.1 - 23	23.1 - 28	28.1 - 33	≥ 33.1
30-39	19	19.1 - 24	24.1 - 29	29.1 - 34	≥ 34.1
40-49	20	20.1 - 25	25.1 - 30	30.1 - 35	≥ 35.1
≥ 50	21	21.1 - 26	26.1 - 31	31.1 - 36	≥ 36.1

EN EL SEXO MASCULINO

Edad	Excelente	Buena	Moderada	Sobrepeso	Sobrepeso excesivo
≤ 19	12	12.1 - 17	17.1 - 22	22.1 - 27	≥ 27.1
20-29	13	13.1 - 18	18.1 - 23	23.1 - 28	≥ 28.1
30-39	14	14.1 - 19	19.1 - 24	24.1 - 29	≥ 29.1
40-49	15	15.1 - 20	20.1 - 25	25.1 - 30	≥ 30.1
≥ 50	16	16.1 - 21	21.1 - 26	26.1 - 31	≥ 31.1